

\$entido común alimenticio

Programas de Nutrición de la Universidad de Wisconsin-Extensión

Vol. 17 Número 1 Octubre—Noviembre—Diciembre 2016
<http://fyi.uwex.edu/alimentando>

UW
EXTENSION
University of Wisconsin-Extension



¡Coma alimentos saludables! ¡Viva bien!

Los resultados de muchas investigaciones indican que los hábitos de alimentación saludable y actividad física regular pueden ayudar a alcanzar y mantener buena salud por toda la vida. Estas conductas promueven la buena salud y le ayudan a vivir bien y a estar activa(o) todos los días.



- Productos de leche descremados o con poca grasa, incluyendo leche, yogur, queso y productos de soya fortificados.
- Una variedad de alimentos de proteína, incluyendo mariscos, carne de vacuno y ave con poca grasa, huevos, legumbres (frijoles y arvejas), nueces y semillas.
- Consumo limitado de grasa sólida, grasa trans, azúcar añadida y sodio.

Fuentes: *U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos)* y *U.S. Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos). 2015 – 2020 Dietary Guidelines for Americans (Recomendaciones dietéticas para estadounidenses). 8th Edition. Diciembre 2015. Iowa State University Extension and Outreach (Extensión y Alcance de la Universidad Estatal de Iowa), Spend Smart, Eat Smart recipes (Recetas para Gostar y comer inteligentemente).*

Cree hábitos de alimentación saludable para si mismo(a). Incluya:

- Una variedad de verduras de todos colores.
- Frutas, especialmente frutas enteras.
- Granos integrales (como arroz integral, pan y pasta de grano integral, avena, cebada y centeno).

Papas rellenas al estilo Santa Fe

¡Dé a sus papas asadas tradicionales un estilo del suroeste!

4 papas medianas
1 taza de frijoles negros (lavados y escurridos si son en lata)
1 taza de salsa
1 taza de maíz (en lata o congelado)
1 taza de queso, en hebras

CONSEJO: Para reducir el tiempo de cocción, puedes cocinar las papas en el microondas de 15 a 17 minutos.

1. Precalienta el horno a 425 °F.
2. Lava bien las papas y pínchalas con un tenedor. Hornéalas por una hora o hasta que estén bien cocidas.
3. En una cacerola, mezcla los frijoles, la salsa y el maíz aproximadamente 10 minutos antes de que se hagan las papas. Cocina a fuego medio hasta alcanzar hervor.
4. Retira las papas del horno y córtalas a lo largo por la mitad en platos. Coloca una cucharada de la mezcla de frijoles sobre cada papa. Esparce 1/4 taza de queso.



Fuente: *Iowa State University, Spend Smart, Eat Smart (Gaste y coma con inteligencia)*

Cómo escoger entre las necesidades y los deseos alimenticios



Necesidades alimenticias: selecciones básicas que son necesarias para la salud.

Deseos alimenticios: alimentos que a usted le gustaría comer, pero puede sobrevivir sin ellos, a menudo alimentos de conveniencia.

Sáquele más provecho a sus dólares para alimentación:

- Planifique las comidas y haga listas para ir de compras.
 - Piense primero en las necesidades alimenticias y luego escoja de su lista de deseos alimenticios si tiene suficiente dinero para comprarlos.
- Ejemplo, necesidades alimenticias:** Frutas y verduras de la estación, pollo entero y avena.
- Ejemplo, deseos alimenticios:** Batidos de fruta preparados, carne ya cortada o avena instantánea en paquetes individuales.
- Limite los deseos alimenticios que tienen pocos nutrientes pero que contienen mucha grasa y calorías. Estos son alimentos para “de vez en cuando.”
 - Trate de limitar los alimentos de conveniencia cuando planifique sus comidas.

Fuente: *University of Maryland Extension (Extensión de la Universidad de Maryland)*

¡Manténgase activo(a)! ¡Muévase más!

La actividad física regular es una de las cosas más importantes que usted puede hacer para mejorar su salud. Los adultos necesitan por lo menos 2 horas y 30 minutos de actividad física de intensidad moderada a la semana. Los niños de 6 a 17 años necesitan por lo menos 60 minutos al día. Pruebe una de estas ideas:

En su casa:

- Únase a un grupo de caminantes en su barrio.
- Haga ejercicios mientras mira la televisión.
- Plante y cuide una huerta de verduras.

En el trabajo:

- Estacione el automóvil a unas pocas cuadras y camine el resto de la distancia a su trabajo.
- Reemplace la pausa para el café por una caminata.
- Participe en un programa de ejercicio en su trabajo.

En su tiempo libre:

- Tome una clase de aeróbicos, baile o yoga.
- Lo más importante: ¡diviértase cuando haga actividad física!

Fuente: *ChooseMyPlate.gov*

Arroz teriyaki

¡Haga la prueba de usar carne cocinada de sobra para una comida de preparación rápida!



- 2 cucharaditas de aceite (de canola o vegetal)
- 3/4 libra de pollo, carne de res o cerdo sin huesos (cortada en tiras)
- 2 dientes de ajo triturados o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 2 tazas de agua
- 1/2 taza de salsa de soja o teriyaki reducida en sodio
- 2 tazas de arroz integral instantáneo crudo
- 1 paquete (de 14 a 16 onzas) de sofrito de vegetales congelado

1. Calienta a fuego fuerte el aceite en una sartén antiadherente grande. Agrega la carne y el ajo. Cocina durante 5 minutos sin dejar de revolver.
2. Agrega agua y la salsa teriyaki o de soja y revuelve. Pon todo a hervir y agrega arroz. Lleva nuevamente a hervor. Baja el fuego, tapa la sartén y cocina en el primer hervor durante 5 minutos.
3. Agrega los vegetales congelados. Cocina hasta que se calienten (alrededor de 5 minutos).
4. Deja reposar 5 minutos. Revuelve con tenedor.

Fuente: *Iowa State University, Spend Smart, Eat Smart (Gaste y coma con inteligencia)*

Recomendaciones dietéticas: Una guía para la alimentación saludable

Cada 5 años, el gobierno de los Estados Unidos actualiza las recomendaciones para que los estadounidenses escojan la alimentación saludable que les ayude a alcanzar la mejor salud.

Las Recomendaciones Dietéticas para 2015 a 2020 que acaban de salir reconocen la importancia de enfocarse menos en los nutrientes individuales y grupos alimenticios y más en la variedad de lo que las personas comen y beben. Al examinar los hábitos alimenticios saludables en su totalidad, podemos lograr mejoramientos de salud de larga duración.

Al enfocarnos en pequeños cambios en nuestra comida y bebida, la alimentación saludable se hace más fácil y placentera.

¿Cómo incorporará usted las nuevas Recomendaciones Dietéticas?

Piense en empezar con más frutas y verduras.

- Las frutas y verduras generalmente tienen menos calorías que la mayoría de otros alimentos.
- Cuando usted añade frutas y verduras a su plato, ellas ocupan el espacio de alimentos con más calorías y al mismo tiempo proporcionan más nutrientes con menos calorías!
- Si no le gusta una fruta o verdura, pruébela otra vez en una forma diferente. Por ejemplo, los espárragos crudos tienen una textura y sabor muy diferentes a los espárragos asados.

¡No se dé por vencido(a)! Cada cambio saludable puede llegar a ser un hábito que puede brindar beneficios por toda una vida.

Para más información sobre los detalles de las Recomendaciones Dietéticas, visite <http://www.cnpp.usda.gov/dietary-guidelines>

Fuentes: *U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos)* y *U.S. Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos). 2015 – 2020 Dietary Guidelines for Americans (Recomendaciones dietéticas para estadounidenses). 8th Edition.*



Estimada Sue Keeney...

Les presentamos a Sue Keeney—su fuente de información basada en las investigaciones acerca de la nutrición y la salud! ¡A los lectores de todas las edades les gustan los consejos prácticos de Sue sobre cómo comer para la buena salud, hacer rendir el dinero para alimentos y muchas otras cosas!

Envíen sus preguntas para Sue Keeney en fyi.uwex.edu/alimentando/ask-sue-keeney/

Estimada Sue:

Recientemente di a luz a un bebé y estoy buscando una dieta que me ayude a reducir mi peso. Todas las revistas que leo sugieren consejos para bajar de peso diferentes! Con tantos consejos contradictorios y tantas alternativas para bajar de peso, cómo puedo saber ¿cuál dieta me daría los mejores resultados?

Cordialmente, Atty Kins

Estimada Atty:

No falta información cuando se trata de dietas y consejos para bajar de peso. La clave no es encontrar una "dieta" que le dé buenos resultados sino el estilo de alimentación que le dará mayores beneficios.

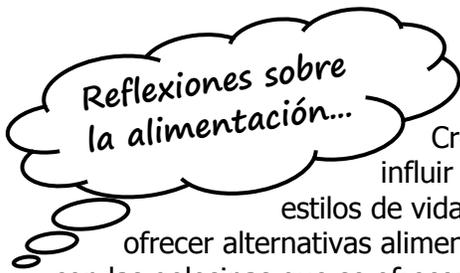
Los estilos de alimentación saludable se basan en escoger alimentos que contienen vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes o ingredientes saludables, como también escoger la cantidad apropiada de calorías que usted necesita para mantener un peso sano.

Los alimentos más nutritivos o ricos en nutrientes incluyen verduras, frutas, granos integrales, mariscos, huevos, frijoles y arvejas, nueces y semillas sin sal, productos de leche descremados o con poca grasa y carne de vacuno y ave con poca grasa, todos estos con poca o sin grasa saturada, sodio ni azúcar añadida.

Le sugiero que consulte MyPlate-Daily Checklist y MyPlate SUPERTRACKER en <https://www.supertracker.usda.gov/> para que le ayude a crear un estilo de alimentación sana para usted!

Sue

Fuente: Supertracker, www.ChooseMyPlate.gov



Apoye la salud de los niños

Crear un ambiente de alimentación sana puede influir la salud de los niños y enseñarles a escoger estilos de vida saludables. Aunque los padres traten de ofrecer alternativas alimenticias saludables en el hogar, es difícil competir con las golosinas que se ofrecen constantemente en otros lugares.

Haga cambios que representen un enfoque diferente:

- Pida que las escuelas y organizaciones no premien a los niños con alimentos poco saludables.
- Incluya actividad física en las celebraciones.
- Pida alternativas saludables en el puesto de comidas.
- Escoja actividades saludables para recaudar fondos.
- Convierta los refrigerios saludables en una diversión.
- Celebre con un paseo a un lugar especial.



Fuente: *Healthy Celebrations (Celebraciones saludables)*, Connecticut State Department of Education (Departamento de Educación del Estado de Connecticut)



Consejo de MyPlate

Comience con cambios pequeños para escoger alimentos más saludables que a usted le gusten.

La educación de WNEP es apoyada por USDA Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) (Programa de Ayuda para Nutrición Suplementaria de USDA), UW-Extension, FoodShare Wisconsin, y organizaciones participantes locales. En Wisconsin, FoodShare puede ayudar a proporcionar una dieta saludable. Para saber más sobre FoodShare, llame al _____ o visite <http://access.wisconsin.gov>. Para saber más sobre Wisconsin Nutrition Education Program (el Programa de Educación para la Nutrición de Wisconsin) en su condado, por favor comuníquese con:

Infórmese sobre Food \$ense (\$entido Común Alimenticio) en línea



El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program_intake@usda.gov.

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla que deseen presentar sea una queja de EEO (Igualdad de Oportunidades en el Empleo) o del programa, por favor contacte al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español).

Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por favor vea la información anterior acerca de cómo contactarnos directamente por correo postal o por correo electrónico. Si necesita medios alternativos de comunicación para obtener información acerca del programa (Braille, caracteres grandes, cinta de audio, etc.) por favor contacte al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD).

Para obtener más información acerca de cuestiones del programa SNAP, las personas deben contactar al número de línea directa del USDA SNAP al (800) 221-5689, que también está en español o llame a [State Information/Hotline Numbers](#) (dé clic en el enlace para obtener un listado de números de línea directa por estado); lo puede encontrar en internet en http://www.fns.usda.gov/snap/contact_info/hotlines.htm.

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.